

INDONÉZ GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐKURZUS INDONESIAN GASTRONOMY AND COOKING COURSE

GADO GADO, ZÖLDSÉGSALÁTA MOGYORÓSZÓSSZAL

(4 személyre):

A Gado gado egy klasszikus indonéz saláta, amely zöldbab, burgonya, sárgarépa, káposzta és babcsíra felhasználásával készül, melyet főtt tojással körítenek, és zamatos mogyoró szósszal ízesítenek. A Gado annyira kiadós saláta, hogy akár külön, teljes étkezésként is fogyasztható.

Az alábbiakban felsorolt zöldségek csak egy javaslat, de a saláta készítése során majdnem mindent használhatunk ami rendelkezésünkre áll, de legalább 4 különféle zöldséget használjunk.



GADO GADO (serves 4)

Gado gado is a classic Indonesian salad made with green beans, potatoes, carrots, cabbage and bean sprouts garnished with sliced boiled eggs and drizzled with a luscious peanut sauce. Gado gado is such a hearty and filling salad that it can easily be eaten as a complete meal.

The vegetables used below are only a suggestion, you can use nearly anything that is available to you. Do use at least 4 different vegetables.



**Professional
 gourmet chef service.**
 At home, at the office,
 anywhere.

James McClure
 +36-70 382-1281
 cook@jpcuisine.com

Cocktail receptions
 Private served lunches
 and dinners.

At home cooking
 demonstrations
 Catered events

50 dkg mogyorószósz*
 2 répa, julienne-re vágva, blansírozva
 20 zöldbab, a végei levágva, szeletelve, blansírozva
 20 dkg reszelt káposzta, blansírozva
 50 dkg babcsíra, blansírozva
 200g tofu, kisütve és felszeletelve
 4 tojás, keményre főzve, hámozva, negyedelve

2 cups Peanut Sauce*
 2 carrots, julienne, blanched
 2 cups bean sprouts, blanched
 20 green beans, ends trimmed, cut, blanched
 2 cups shredded cabbage, blanched
 4 squares hard bean curd, deep-fried and sliced
 4 eggs, hard-boiled, shelled and cut into quarters

Egy nagy serpenyőben enyhén sózott vizet forralunk. Beledobjuk a sárgarépát, a zöldbabot, és 4 percig forraljuk. Beletesszük a káposztát, a babcsírát, és 2 percig forraljuk. Leöntjük a zöldségeket, s hideg vízzel leöblítjük, majd kis halmokba rendezzük őket a tányérokra. Negyedelt főtt tojással díszítjük, mogyorószósszal leöntve tálaljuk.

Tipp: Mindig, amikor zöldséget tesz a forrásban lévő vízbe, hagyja, hogy az újraforrjon és csak ettől számítsa a fenti forrási időket!

Bring a large saucepan of lightly salted water to the boil. Add the carrots, green beans and boil for 4 minutes. Add the cabbage and bean sprouts and boil for 2 minutes. Drain the vegetables and rinse under cold water to refresh. Arrange equal amounts of each vegetable on plates, garnish with egg quarters, and drizzle with peanut sauce to serve.

Tip: Allow the water to return to a rolling boil after adding each vegetable to ensure they are cooked according to the times allocated.

*MOGYORÓSZÓSZ

1/2 ek. repce vagy mogyoróolaj
 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
 1/2 tk. rákpaszta (trassi)
 2,5 dl kókusztej
 2,5 dl liter víz
 6 ek. natúr mogyoróvaj
 4 ek. szójaszósz
 4 tk. barnacukor
 1/2 tk. Sambal Oelek (indonéz chiliszósz)
 1 ek. citromlé

*PEANUT SAUCE

1 tbs. canola or peanut oil
 2 cloves garlic, finely chopped
 1/2 ts. shrimp paste (trassi)
 1 cup coconut milk
 1 cup water
 6 tbs. natural peanut butter
 4 tbs. soy sauce
 4 ts. brown sugar
 1/2 ts. sambal oelek
 1 tbs. lemon juice

Egy serpenyőben közepes lángon olajat megítünk. Beletesszük a fokhagymát és a rákpasztát, és folyamatos kevergetés mellett 1 percig főzzük, míg a rákpaszta feloldódik. Ezután hozzákeverjük a maradék hozzávalókat (a citromlé kivételével) és felforraljuk. Kisebbre vesszük a lángot, és 10-12 percig fedő nélkül rotogatjuk - folyamatos kevergetés mellett -, míg a szósz krémes állagú nem lesz. Hozzáadjuk a citromlevet, és alaposan elkeverjük.

Heat the oil in a frying pan over a medium heat. Add the garlic and shrimp paste and cook for 1 minute, stirring constantly to dissolve the shrimp paste. Add the remaining ingredients, except the lemon juice, and bring to the boil. Reduce the heat and simmer for 10 to 12 minutes, uncovered, stirring regularly until the sauce reaches a creamy consistency. Add the lemon juice, and stir to combine.

BAMIE GORENG

(4 személyre):

3 salotthagyma
120 ml földimogyoróolaj
400 g kínai tojásos tészta
120 ml alaplé
3 ek. Ketjap Manis (indonéz szójaszósz)
1,5 ek. halszós
1 ek. Sambal Oelek
250 g tofu
feketbors, só
4 tojás
2 fehér hagyma
2 ek. apróra vágott fokhagyma
apróra vágott chili – piros vagy zöld
150 g borsóhüvely
150 g ceruzabab
2 zöldhagyma

Vágjuk vékony, hosszú szeletekre salotthagymát, majd a felhevített de nem füstölő olajban, lassú tűzön 8-10 percig világos barnára piritjuk. Papír törülközőn lecsepegtetjük. Lobogó vízben rövid ideig (1-2



percig) főzzük a tésztát, szűrjük le, majd hűtsük le vízzel, hogy ne főjjön tovább. Pici olajat is adhatunk hozzá, hogy ne ragadjon össze. A tofut felkockázzuk, és lecsepegtetjük. Kevés sóval verjük fel a tojásokat és serpenyőben készítünk rántottát, majd vágjuk csíkokra. Takarjuk le hogy meleg maradjon. Olajba pirtítsuk meg a hagymát, adjuk hozzá a fokhagymát és a chilit, majd a borsóhüvelyt és a ceruzababot, végül pirítsuk még 5 percig. Keverjük össze az alaplé, a Ketjap Manist, a sambalt és a borsot egy edényben, majd öntsük rá a zöldségekre. Főzzük fel az egészet, majd ha rotyog, adjuk hozzá a tésztát és jól keverjük át. Amint forró a tészta, tálaljuk úgy, hogy a tojást és a zöldhagymát tegyük az ételre, és szorjunk rá a piritott hagymából is.

SOTO AYAM, INDONÉZ CSIRKELEVES

(4 személyre):

250 g csirkemell filézve, kockázva
1 thai citromfű
400 ml kókusztej
400 ml alaplé
250 ml víz
1 kk. koriandermag
1 kk. római kömény mag
4 salotthagyma felaprítva
3 gerezd fokhagyma felaprítva
2 friss kurkuma felaprítva
50 g galangál, felaprítva
50 g gyömbér, felaprítva
1 lime leve
100 g szeletelt káposzta
200 g babcsíra
50 g üvegtészta (mungóbabtészta)



1/2 chicken breast meat, skinless and deboned, cut into small cubes
1 stalk of lemon grass, cut into 3 strips
1 can of coconut milk
1 can of chicken broth
1 glass of water
1 ts. of coriander seeds
1 ts. of cumin seeds
4 shallots, chopped
3 cloves of garlic, chopped

2 pieces of turmeric, peeled and chopped
2 inch piece of galangal, peeled and sliced
2 inch piece of ginger, peeled and sliced
1 tbs. of fresh lime juice
2 cups of sliced cabbages

BAHMI GORENG

(serves 4)

3 large shallots
1/2 cup peanut or vegetable oil
1 pound flat Chinese stir-fry egg noodles
1/2 cup reduced-sodium chicken broth
3 tbs. ketjap manis (Indonesian sweet soy sauce)
1 1/2 tbs.s Asian fish sauce
1 tbs. sambal oelek
1 (14- to 16-ounce) package firm tofu
black pepper, ts. salt
4 large eggs
2 large onions
2 ts. finely chopped garlic
1/4 ts. minced fresh red or green Thai chile
6 ounce snow peas (2 cups)
6 ounce Chinese long beans or haricots verts, scallions, cut diagonally into very thin slices

Heat oil in wok over moderate heat until hot but not smoking. Add shallots and reduce heat to moderately low, then fry, stirring frequently, until golden brown, 8 to 12 minutes. Transfer shallots to paper towels to drain, reserving shallot oil.

Cook noodles in a 6- to 8-quart pot of boiling unsalted water, stirring to separate, until just tender, 15 seconds to 1 minute.

Stir together broth, ketjap manis, fish sauce, sambal oelek, pepper, and 1/2 ts. salt in a small bowl for sauce. Cut tofu into 1-inch cubes and pat dry. Stir together broth, ketjap manis, fish sauce, sambal oelek, pepper, and 1/2 ts. salt in a small bowl for sauce. Beat together eggs and a pinch of salt. Heat 1 tbs. oil in wok, then add eggs, cook until barely set in center. Slide egg crêpe out onto a cutting board, then roll into a loose cylinder and cut crosswise into strips (do not unroll). Keep warm.

Heat 3 tbs. oil in wok, then stir-fry onions with remaining 1/4 ts. salt until deep golden. Add garlic and chile and stir-fry 1 minute, then add tofu and stir-fry 3 minutes. Add snow peas and long beans and stir-fry until vegetables are crisp-tender. Add sauce and bring to a boil, then add noodles and stir-fry until noodles are hot. Transfer to a large platter and arrange egg over noodles. Sprinkle with scallions and half of shallots. Serve remaining shallots on the side.

2 főtt tojás, felszeletelve
2 lime, felszeletelve
1 zöldhagyma

A fűszereket alaposan összetörjük egy mozsárban (ha kell, adjunk hozzá egy kis vizet.) Lábasban hevítünk egy kis olajat, majd öntsük rá a fűszerpasztát és picit pirítsuk meg. Adjuk hozzá az alaplé, a kókusztejet, a citromfűvet és a vizet. Amint a leves el kezd forni, adjuk hozzá a csirkehúst. Fedjük le, és hagyjuk 30-40 percig főni. Forrázzuk le egy másik edényben a babcsírá, és külön a káposztát. Áztassuk be az üveg-tésztát, majd tálaláshoz szedjük a tányérokba ezekből egy keveset, a tojás és a zöldhagyma mellé. Öntsük rá a levest, adjunk hozzá egy szelet lime-ot, esetleg koriander levéllel is díszíthetjük.

SAMBAL BALADO, INDONÉZ ROPOGÓS MARHASÜLT

(4 személyre):

4 szelet bélszín, vagy csont nélküli tarja
4 dl víz
7 ek. magyoro-, vagy kukoricaolaj
250 g salotthagyma, vékonyan szeletelve
10 gerezd fokhagyma, apróra vágva
3 ek. Sambal Oelek
só
200 g érett paradicsom

A húst felforraljuk egy fazék vízben, majd csökkentünk a hőfokon, s további 20 percig főzzük. Leöntjük a vizet, és hagyjuk kihűlni a húst. Minél vékonyabban szeleteljük, majd 2,5 cm-es kockákra aprítjuk, végül papír törülköző segítségével leitatjuk róla a nedvességet. Négy ek. olajat felforralunk egy serpenyőben, beledobjuk a húst, 5 percig piritjuk (vagy míg barnává válik, s utána további 3 percig). Hozzáadjuk a Sambal Oeleket, a sót, és a felkockázott paradicsomot, és további 5 percig lefedve főzzük. Melegen, rizzsel tálaljuk.

NASI KUNYIT

(4 személyre):

250 g ragacsos rizs
1 ek. friss kurkuma
só
200 ml kókusztej
1 ek. limelé
2 pandan levél, darabokra tépve

15 perc alatt félkészre gőzöljük a rizst (amit előzőleg 2 óra hosszan vízben áztattunk), majd átesszük egy serpenyőbe. Összekeverjük a kurkumát a kókusztejjel, majd összeforraljuk a pandan levelekkel és a sóval. Hozzáöntjük a félkész rizshez, és kis lángon készre főzzük. Végül hozzákeverjük a lime-levet.

2 cups of bean sprouts
1/2 pack of vermicelli
2 limes, cut into wedges
2 hard-boiled eggs, cut into wedges
1 stalk of spring onion, chopped

Blend the spice paste in a food processor. Add some water if needed. Pour some oil in a pot and add in the spice paste. Stir the spice paste and wait for it to turn light brown. Add in chicken broth, coconut milk, lemon grass strips, and water. Once the broth starts boiling, add in chicken breast cubes. Cover the pot and lower the heat and simmer for 30 - 40 minutes. Add salt to taste. Blanch beansprouts, pre-soaked vermicelli, cabbages in another pot of boiling water and transfer them into a bowl once they are cooked. Add in toppings of hard-boiled eggs, chopped spring onions and pour the hot chicken broth into the bowl. Serve hot with lime wedges.

SAMBAL BALADO

(serves 4)

4 beef round steak, or boneless chuck
2 cups water
7 tbs. peanut or corn oil
1 cup thinly sliced onions
10 cloves garlic, peeled and sliced thin
3 tbs. red hot Sambal Oelek chili paste
salt
1 cup cubed ripe tomatoes

Place beef in water in a 4-quart pot. Bring to a boil, then reduce heat to low and simmer for 20 minutes. Discard water and cool beef until it can be handled. Slice beef as thin as possible, then cut into 2-inch squares. Let drain in a colander for about 10 minutes before drying with paper towels. Heat 4 tbs. oil in a 12-inch skillet set over medium-high heat. Add beef slices and fry for 5 minutes, or until beef is brown and for 3 minutes. Add chili paste, salt and tomatoes. Cook for 5 minutes more. Add beef and stir-fry for 5 mins to coat slices and distribute flavors. Serve immediately with rice.

NASI KUNYIT

(serves 4)

250 g glutinous rice
1 tbs. grated fresh turmeric
salt
200 ml thick coconut milk
1 tsp. lime juice
2 pandan leaves, tear into pieces

Steam the glutinous rice for approximately 15 minutes or half done, then set aside into another pan. Combine grated turmeric with coconut milk and strain it then bring it to a boil with pandan leaves and salt. Pour boiled coconut milk mix into the half done glutinous rice and over medium heat keep stirring the rice until the coconut milk is fully absorbed. Pour the lime juice, stir well then steam the rice until fully cooked.

**DADAR GULUNG,
TÖLTÖTT KÓKUSZOS PALACSINTA**
(10 személyre):

Palacsintatészta:
100 g rizsliszt
2 ek. cukor
1/4 ek. só
2 tojás
250 ml kókusztej
2 ek. növényi olaj
3 csepp zöld ételszínezék (opcionális)
Töltelék:
125 ml pálmacukorból készült szirup
100 kókuszreszelék
1 pandan level



Keverjük össze a palacsintatészta hozzávalókat és keverjük csomómentesre, míg folyékony masszát nem kapunk. Készítsünk belőle közepes méretű palacsintákat, majd hagyjuk kihűlni.

A töltelékhez öntsük a sziruphoz a kókuszt, hevítsük fel, majd adjuk hozzá a pandan levelet, és főzzük 2 percig. Hagyjuk kihűlni a töltelék meg a palacsintát az így kapott masszával és hagyjuk hűlni.

DADAR GULUNG
(10 serves)

100 g rice flour
2 tbs. sugar
¼ ts. salt
2 eggs
250 ml fresh coconut milk
2 tbs. vegetable oil
3 drops of food colouring (optional)
Stuffing:
125 ml palm sugar syrup
100 g freshly grated coconut
1 pandan leaf

To make the pancakes, combine rice flour, sugar, salt, eggs, coconut milk and oil in a deep mixing bowl. Stir well with whisk until all lumps are dissolved. Batter should be very liquid in consistency. Heat non-stick pan over low heat. For each pancake, pour in 4 tbs. of the batter and cook for about 2 minutes, until the top is just set. Turn the pancake over a further minute. Repeat until all the batter is used up. Cool pancakes down to room temperature. To make the filling combine sugar syrup and grated coconut and mix well. Add pandan leaf and fry over low heat in frying pan for 2 minutes, stirring continuously. Cool and use at room temperature. Place 1 tbs. of coconut filling in the center of each pancake, fold at edge and roll tightly into tube shape. Both pancake and filling can be made in advance and refrigerated; allow both to come to room temperature before filling!



**Professional
gourmet chef service.**
At home, at the office,
anywhere.

James McClure
+36-70 382-1281
cook@jpcuisine.com

Cocktail receptions
Private served lunches
and dinners.
At home cooking
demonstrations
Catered events

BOROK / VINI:



**Simonsig Franziskaner,
2005, Dél-Afrika**



**Rosemount Chardonnay,
2006, Ausztrália**

Phone: 345-0779
Fax: 345-0777
e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – FOOD CLUB
H-1036 BUDAPEST,
PERC U. 8.
9 OCTOBER 2007

A Culinaris Ízakadémia konyha gépeit a Siemens biztosította.

SIEMENS

1126 Budapest, Királyhágó tér 8-9.
www.siemens-haztartasi-gepek.hu